



NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Guajolote para La Familia

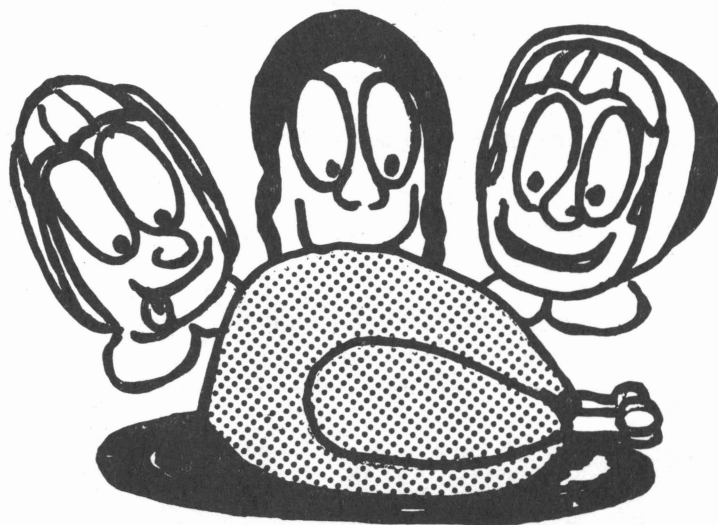
Querida Ama de Casa,

Si usted sirve jamón, res, venado, pescado o aves de corral, así como pollos para freír, guajolote etc. como comida de un día festivo, usted estará dando a su familia el nutriente importante, PROTEINA.

La proteína construye y repara cada célula en su cuerpo. Asegúrese de planear una comida balanceada con los 4 grupos básicos de comida. Esperamos que usted tendrá una cena deliciosa y nutritiva el Día de Gracias.

Atentamente,

Nombre y título



RECUERDE:

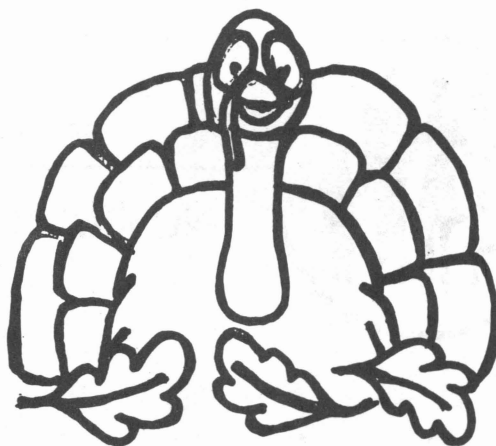
Las aves de corral son buenas durante todo el año, no solo durante los días de fiestas.

Aves de corral incluye pollo, guajolote, ganso o pato.

COMO PREPARAR LOS AVES DE CORRAL PARA ASAR

Si la ave está congelada, descongélela en el refrigerador. Le toma unos dos días para descongelarse en el refrigerador.

Lave la ave con agua. Seque lo de adentro. Rellene la ave si gusta. Enmantéquela toda con manteca derretida. Póngala en una bandeja no muy honda. Usted puede cocinar aves descubiertas o cubiertas con una tapa o con papel de aluminio.



COMO ASAR LAS AVES

Peso del Ave

Rellenada

8 - 10 libras
10 - 14 libras
14 - 18 libras

Temperatura

325° F.
325° F.
300° F.

Tiempo de Asar

20-25 minutos por libra 3 - 3 1/2 horas
18-20 minutos por libra 3 1/2 - 4 horas
16-18 minutos por libra 4 - 4 1/2 horas

MAS INFORMACION . . .

RELLENO DE PAN DE MAIZ

1 1/2 tazas de cebolla picada
2 tazas de apio picado
1/2 taza de manteca derretida
6 tazas de pan de maíz
1 cucharada de sal

1 1/2 tazas de caldo caliente
Pimienta negra, si gusta
4 huevos (2 hervidos y 2 crudos)
3 cucharaditas de espauda

Dore las cebollas y el apio en manteca. Agregue los 2 huevos crudos batidos y 2 huevos hervidos picados. Agregue la espauda. Mezcle bien y rellene la ave.

Prepare el caldo cociendo a fuego lento en aproximadamente 2 tazas de agua el pezcuezo y menudillas (giblets) de la ave. Agregue la sal, pimienta y pedazos de apio y cebolla al agua.

Con las Sobras de Carne Prepare una Sopa:

2 tazas de carne cocida
1 taza de leche
2 huevos

2 tajadas de pan
2 cucharaditas de sal
1 tallo de apio

Caliente el horno a 350° F. Pique la carne, agregue la leche, huevos, pan (cortado en pedazos pequeños), apio picado y sal.

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.